Calon Pasangan dan Pola Makan: Salah Pilih, Nyesel Kemudian

DR.dr.Tan Shot Yen,M.hum

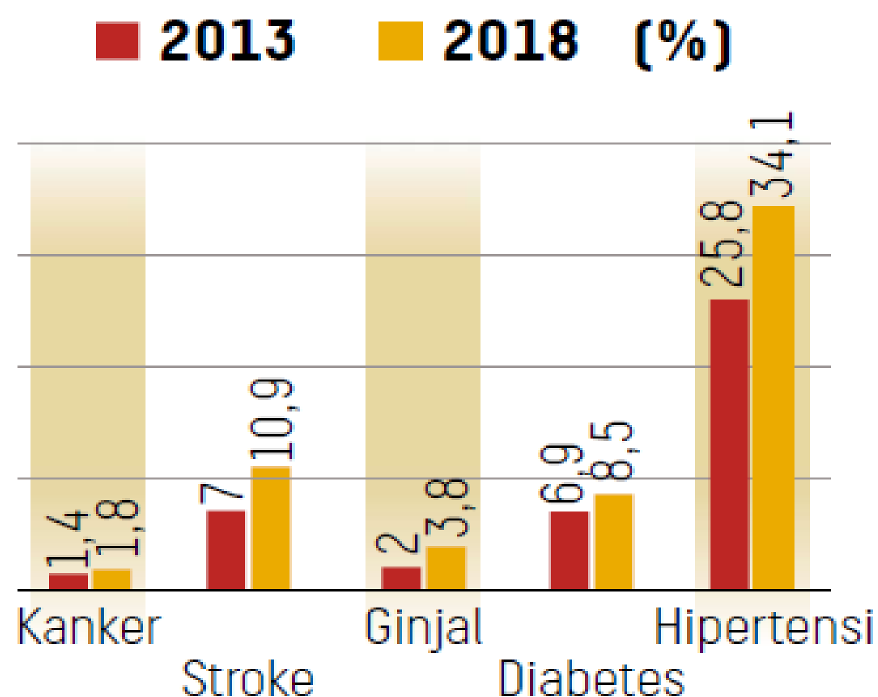
Dr Tan & Remanlay Institute

Contoh Kebiasaan Makan "Pada Umumnya"

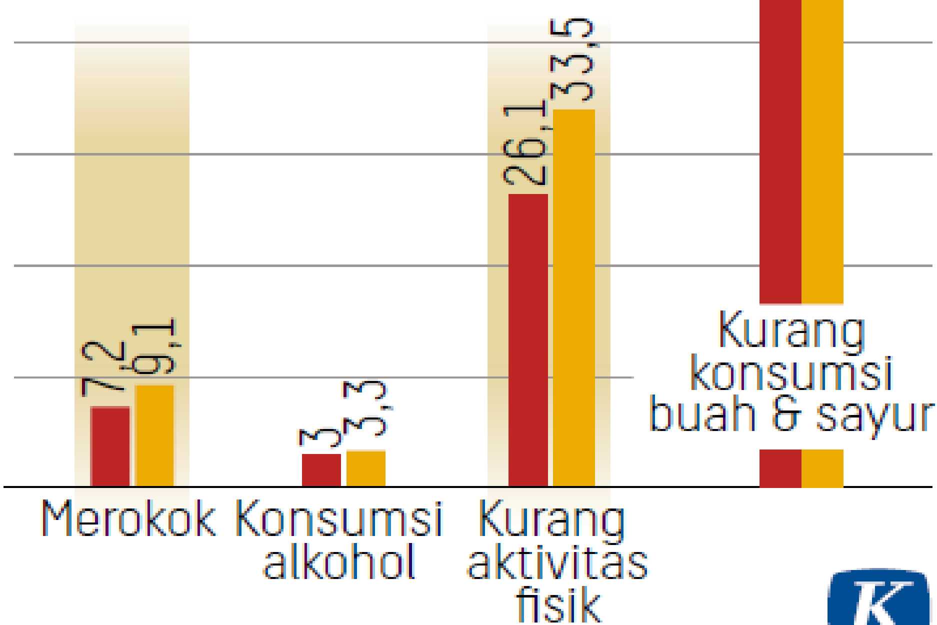
Sarapan	Makan Siang	Makan Malam	Snacking	Harga
Bubur Ayam	Nasi Ayam	Sate ayam lontong	Gorengan	50.000
Nasi Goreng	Soto Mi	Nasi campur warteg	Kopi es	55.000
Mi instan telor	Ketoprak	Nasi pecel lele	Keripik singkong	40.000

Penyakit Tidak Menular

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain **kanker**, **stroke**, **penyakit ginjal kronis**, **diabetes melitus**, dan **hipertensi**.



Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain **merokok**, **konsumsi minuman beralkohol**, **kurang aktivitas fisik**, serta **konsumsi buah dan sayur**.



Sumber: Riset Kesehatan Dasar 2018 Kementerian Kesehatan

INFOGRAFIK: ARJENDRO

Awal Menjadi Sakit…

- “saya makan yang saya doyan”, badannya butuh?

  Nggak!.



Masalahnya, Anda makan Makanan Orang, atau Dagangan Orang?











“Makanan Orang”

- Yang mau dimakan ada dulu
- Jumlahnya lebih banyak dari yang makan
- Dimakan sbg kebutuhan
- Memenuhi kebutuhan
- Tidak butuh pembelaan ahli karena sudah baik dari asal mulanya
- Tidak butuh daftar komposisi
- Memenuhi prinsip kodrat

“Dagangan Orang”

- Yang makan ada dulu
- Jumlahnya tergantung permintaan
- Dijual agar kecanduan
- Memenuhi prinsip ekonomi
- Butuh pembelaan dan penjelasan agar nampak ‘sehat’nya dimana
- Ada persyaratan label dan komposisi
- Sejalan prinsip teknokrat: tepat, cepat, akurat, efisien, praktis, murah

Sajian Ultra Proses:

Mengundang Kematian Ketimbang Kenikmatan













Definisi

- Perkembangan definisi 2009-2017:
  - Penambahan ‘food addivities’: gula, garam, lemak, perisa, penguat rasa, dsb
  - Pangan praktis, disukai lidah (palatable)
  - Pengolahan industri utk ‘menyerupai’ keaslian bahan alaminya

- mulai dari produk massal industri → roti, sereal, pangan kemasan: coklat, pasta, biskuit, permen, es krim, margarin, selai, yoghurt berbagai rasa dsb.

Gibney,MJ. Ultra Processed Food: Definition and Policy Issues.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6389637/#sup1

Masalah Pangan Ultra Proses

- Pencetus obesitas
- Pencetus gangguan gizi pada anak tumbuh kembang
- Pencetus PTM (Penyakit Tidak Menular): Diabetes, hipertensi, sindroma metabolik
- Mudah didapat, praktis, ekonomis, dirancang untuk menciptakan kecanduan, dianggap penyokong pertumbuhan ekonomi & industri
- Menyasar kelompok masyarakat menengah ke bawah

Hall KD, et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: A one-month inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*(link is external).May 16, 2019.

Dan di Masa Pandemi…



Kita bicara ekonomi, dan 'isi perut', lalu…



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

1000
HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Isi Piringku

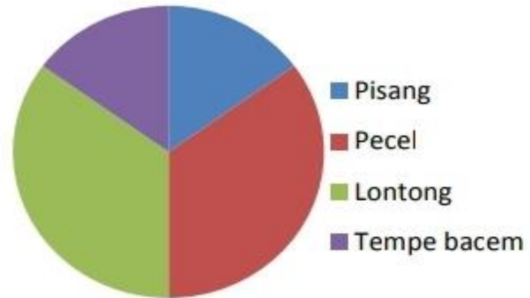


Cuci tangan
pakai sabun

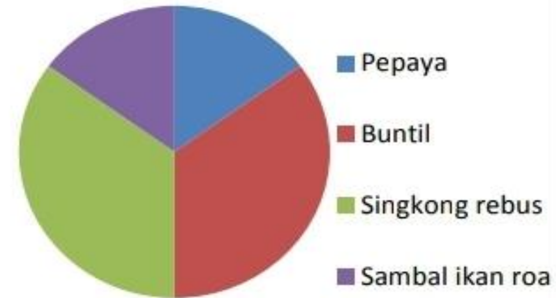
Minum air
8 gelas sehari

Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari

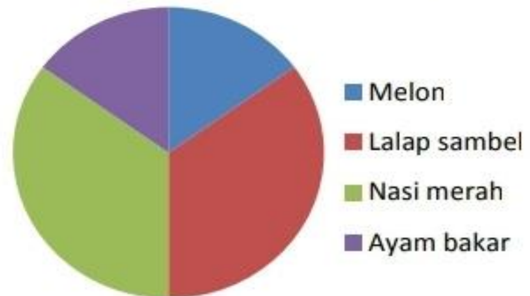
CONTOH SARAPAN



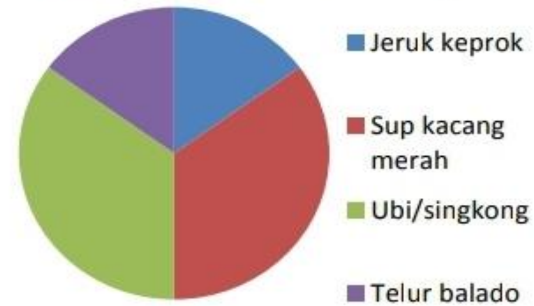
CONTOH SARAPAN



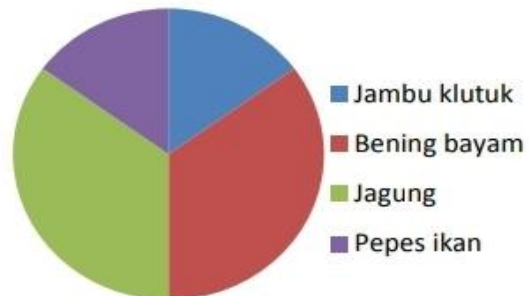
CONTOH Makan Siang



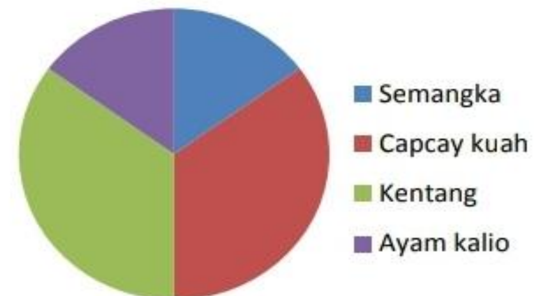
CONTOH Makan Siang



CONTOH Makan Malam



CONTOH Makan Malam



Mengapa Orang Tidak Mau Berubah?

1. “Nggak penting”
2. Tahu, pintar bicara, tidak otomatis melakukannya
3. Dorongan berubah tidak imbang dengan tantangan bertahan
4. Tahap perkembangan moral yang ‘mentok’

Emang Tahap Perkembangan Moral Ada Teorinya?



Saya lakukan karena prinsip, kesadaran

Hak individual sesuai dengan keutuhan komunitas

Orientasi sebatas taat pada aturan

Yang penting asal saya disukai

Hedonis: kalau saya gini gitu, upahnya apa?

Orientasinya seputar kepatuhan dan hukuman


THANK
YOU